



## Veganer Milchreis mit Apfel



---

### REZEPT

---

#### Zutaten für 2–3 Portionen:

580ml Ungesüßter Haferdrink  
140g Risottoreis  
140g Ungesüßtes Apfelmus  
140g Ungesüßtes Sojajoghurt natur  
40g Süße nach Wahl  
20g Gehackte Nüsse  
2 Äpfel  
Gemahlener Ceylon–Zimt

#### Zubereitung:

Reis, Pflanzendrink und Süße nach Wahl in einen Topf füllen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Apfel waschen, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Öl mit 1 EL Wasser weich dünsten und mit gemahlenem Ceylon–Zimt würzen. Milchreis mit Sojajoghurt vermengen und in eine Schale füllen. Apfelmus darüber verteilen und mit den gebratenen Apfelstücken und den gehackten Nüssen garnieren.

#### Tipp:

Statt Apfel kann man auch Birnen oder Beeren verwenden. Dieses Rezept kann man warm oder kalt genießen und eignet sich hervorragend als Meal to go. Hierfür den Reis, Apfelmus und die gebratenen Apfelstücke in ein verschließbares Glas schichten und bis zum Verzehr kühl stellen. Löffel nicht vergessen!